5.044 Polievka kapustová s rajčiakovým pretlakom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg , l , ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
korenie celé čierne			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
kapusta hlávková	4,00	3,20	5,00	3,50	4,00	4,20	7,00	4,90
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43
rajčiakový pretlak	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,10	0,10	0,10	0,10
rasca	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
ochucovadlo					0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú, umytú a na rezance nakrájanú kapustu dáme variť do slanej vody, pridáme rascu, celé korenie. Keď kapusta zmäkne pridáme rajčiakový pretlak. Na oleji opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu posypeme múkou, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom, dochutíme cukrom a ochucovadlom. Necháme povariť 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	234	56	0,95	2,5	0,9	6,9	1,1	31,2	0,4	0,034	0,0	0,0	8,4	0,0
B	281	68	1,10	3,0	1,2	8,3	1,2	33,9	0,4	0,038	0,0	0,0	9,0	0,0

C	344	83	1,28	4,0	1,8	9,6	1,3	37,1	0,5	0,051	0,0	0,0	9,8	0,0
D	432	104	1,60	5,1	2,5	11,9	1,7	44,8	0,6	0,066	0,0	0,0	12,4	0,0